

運用PEERS[®]社交技巧訓練 提升自閉症學生社交互動能力

台大醫院精神醫學部簡意玲

2022/12/24

亞斯青少年常見挑戰

社交溝通

固著vs.變通

情緒與壓力管理

霸凌問題

知覺敏感

共病症

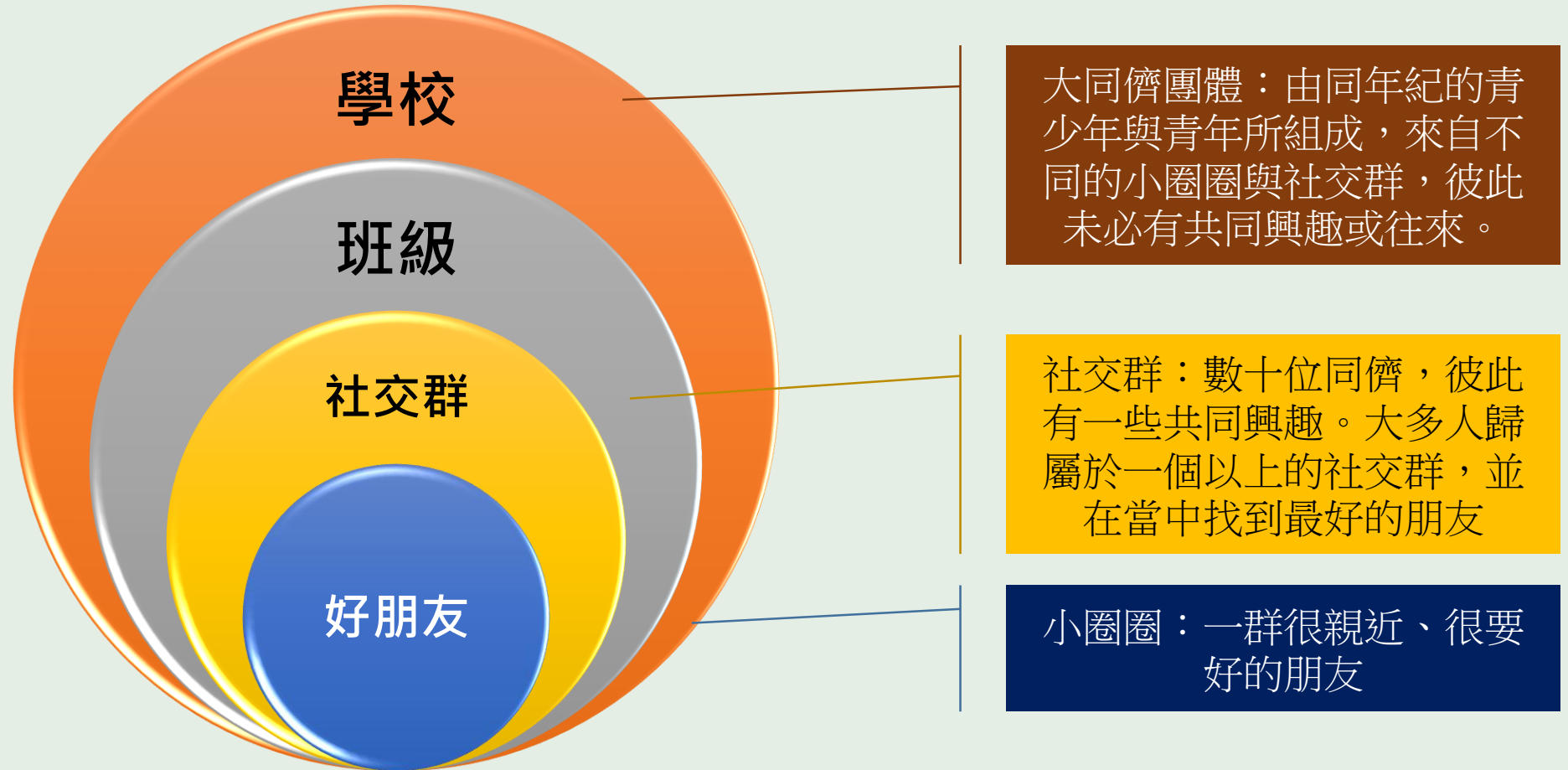
執行功能

- 規劃、開啟、完成任務的能力
- 許多自閉症青少年有執行功能問題，影響成年階段的日常功能甚鉅。
- 執行功能乃為功能、學習、自決、適應功能的關鍵能力。
- 青少年階段的神經可塑性，有助於使得在此階段進行介入，是最好的時機。

問題解析範例

X	O	執行功能	技巧
固執、好辯 過度敏感 不成熟、當機	✓ 壓力過大、超過負荷 ✓ 卡在必須用相同方式做事情 ✓ 我不喜歡事情被改變	❖ 彈性 ❖ 情緒管理	<input type="checkbox"/> 處理壓力 & 負荷過度 <input type="checkbox"/> 保持彈性
拖延、動機低落 放空、沒在聽 無所謂、散漫、sloppy	✓ 很晚才開始做作業、逾期未交 ✓ 想法亂無頭緒 ✓ 有困難"開始"做作業 ✓ 忘記原本該做的事	❖ 開始採取行動 ❖ 工作記憶 ❖ 規劃與組織能力	<input type="checkbox"/> 規劃與組織能力 <input type="checkbox"/> 如何開始 <input type="checkbox"/> 記得指示
要求過多、衝動 自私、自我中心	✓ 難以跟別人確認進度 ✓ 不檢查自己的工作 ✓ 缺乏事先規劃就直接開始做	❖ 抑制能力 ❖ 自我監測能力	<input type="checkbox"/> 檢查自己的工作 <input type="checkbox"/> 和別人確認進度 <input type="checkbox"/> 採取行動之前先想一想

校園社交面貌



受排擠 vs. 被忽略

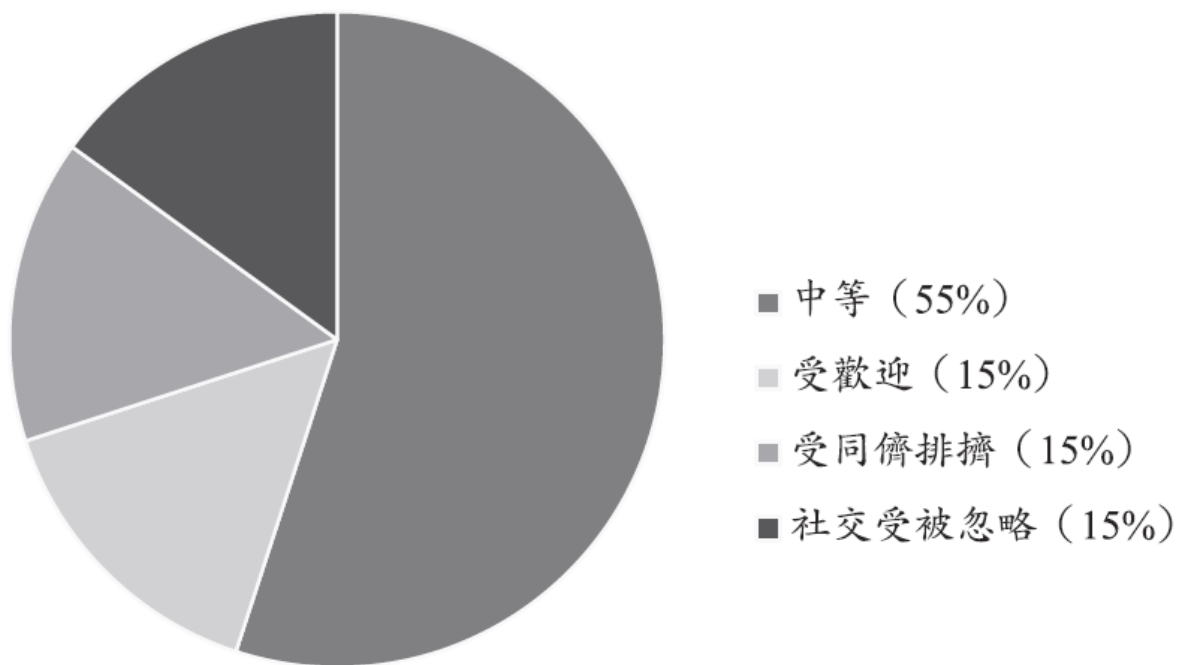


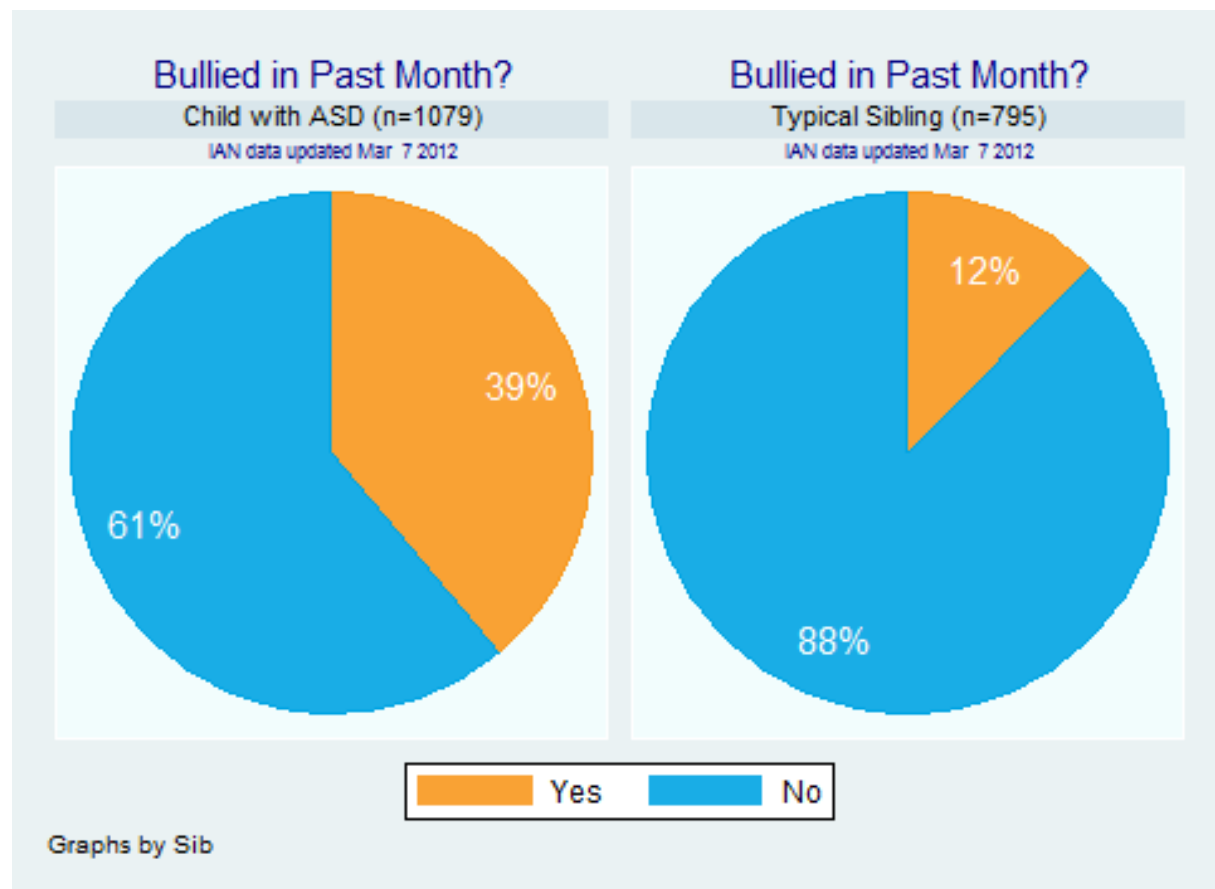
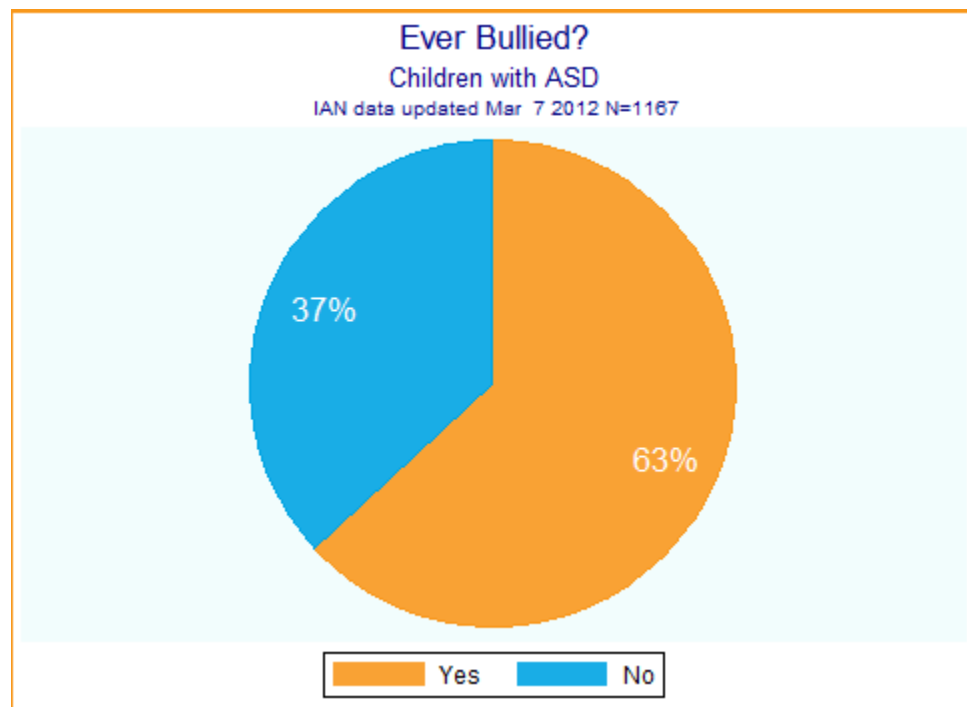
圖 2.1 同儕接納的類型

受到排擠的青少年與青年往往努力嘗試和同儕建立友誼，卻被刻意拒絕。

社交上被忽略的青少年與青年往往無聲無息，通常沒有同儕注意到他們，甚至連老師或督導也沒有注意到他們。他們極少主動接近別人，更少在交談中發言，顯得既害羞又退縮。

衍生霸凌

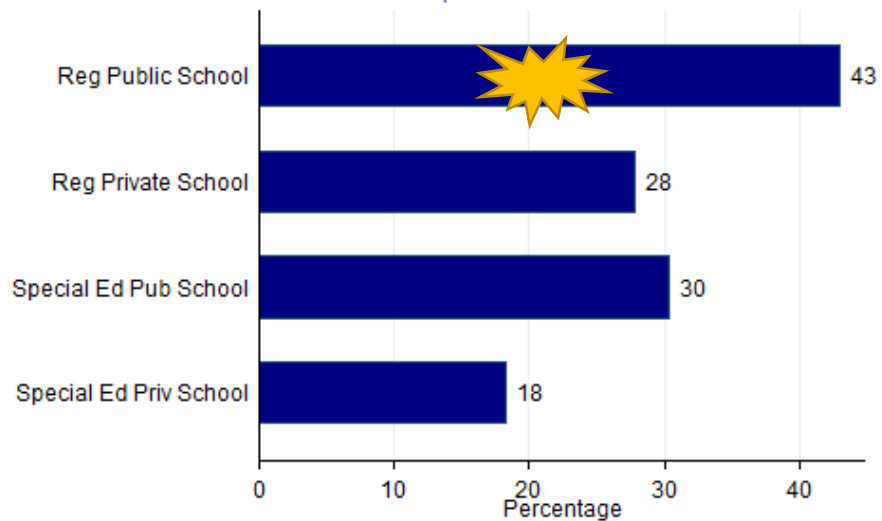
- 3~5倍
- 風險因子？



Currently Bullied by School Type

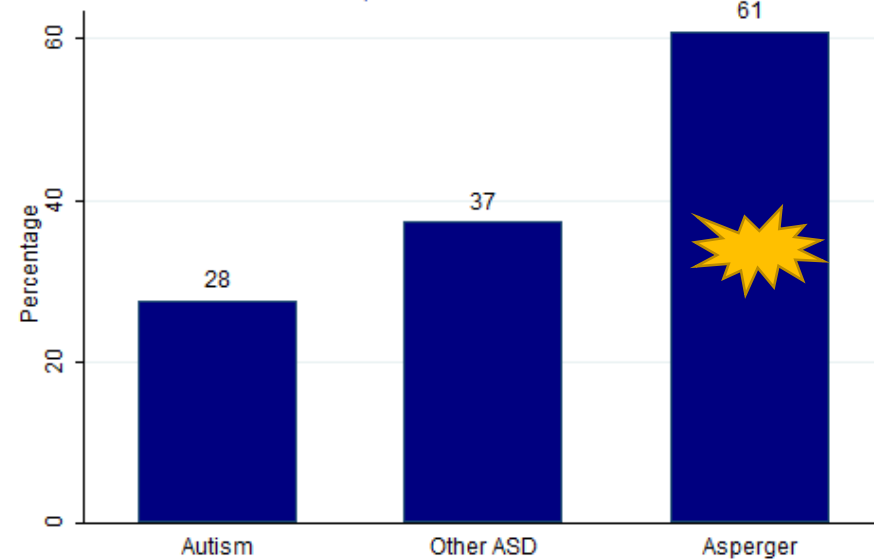
Children with ASD

Updated Mar 7 2012 N=1079



Currently Bullied by ASD Diagnosis

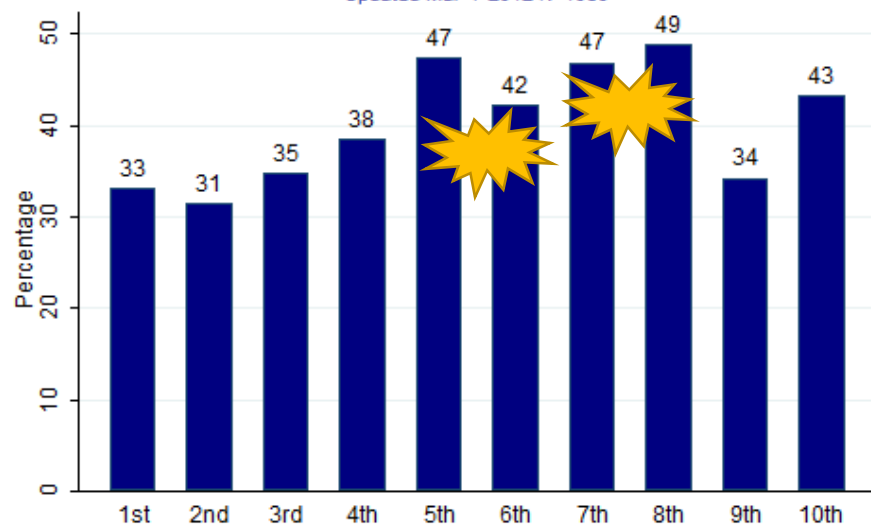
Updated Mar 7 2012 N=1079



Currently Bullied by Grade

Children with ASD

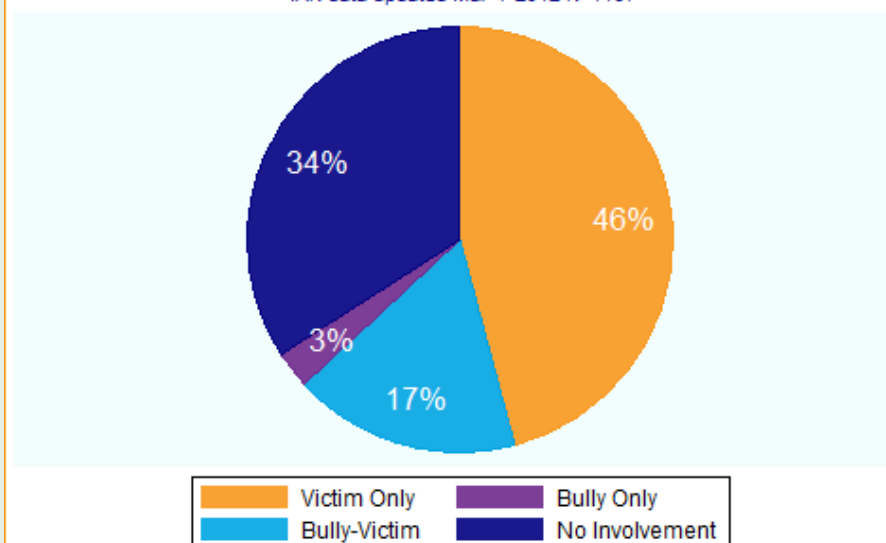
Updated Mar 7 2012 N=1030



Bullying Status 'Ever'

Children with ASD

IAN data updated Mar 7 2012 N=1167

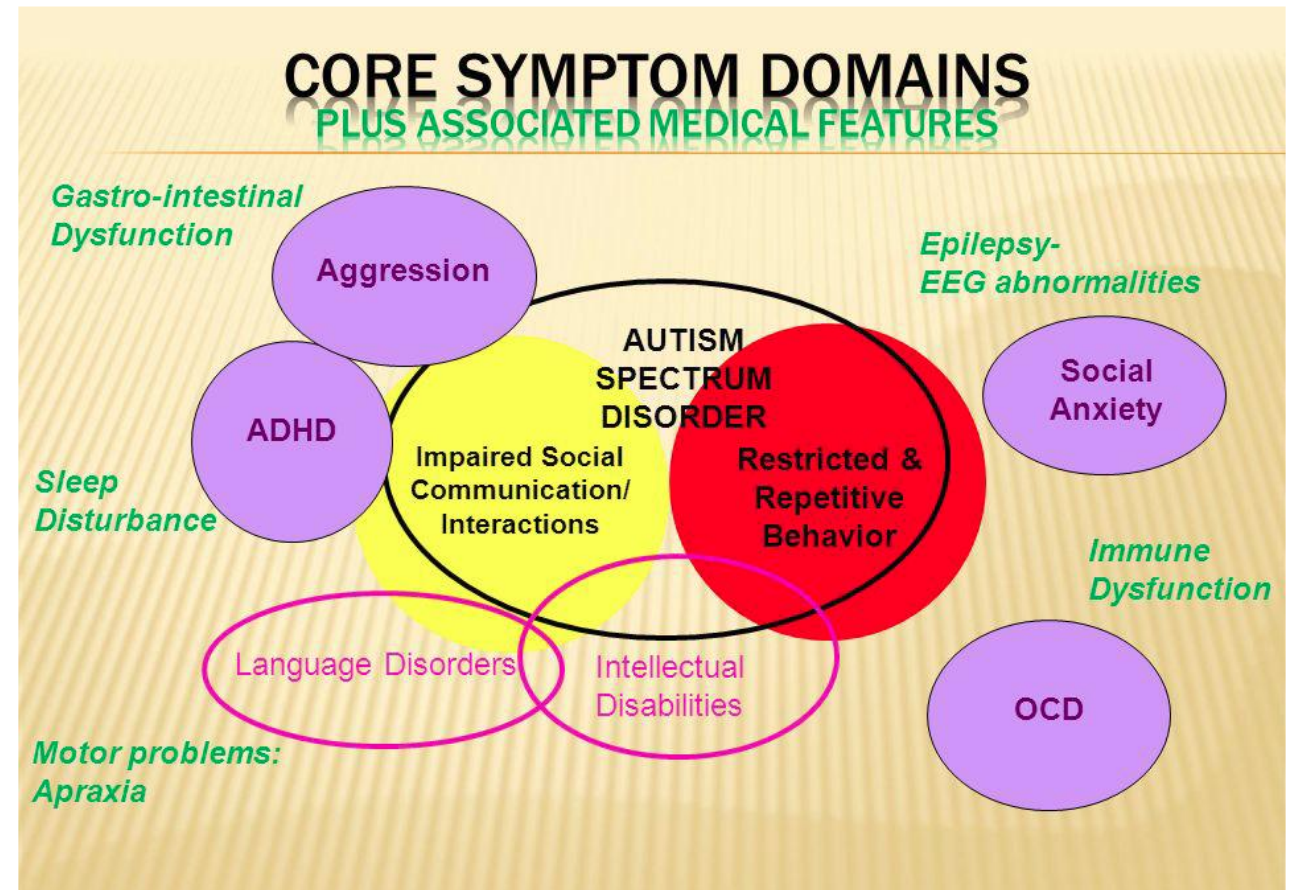


常見共病症


- 注意力不足過動症：50-86%
- 焦慮症：~82%
- 憂鬱症：~74.85
- 躁鬱症：5-8%
- 睡眠障礙：2.08-72.50%
- 腸胃道症狀：~67.8%

Bougeard et al. 2021, Front Psychiatry

- 其他：
 - 非語言之學習障礙
 - 睡眠障礙
 - 癲癇症
 - 妥瑞症
 - 壓力狀態下：短暫幻覺、妄想



Psychiatric conditions in autistic adolescents: longitudinal stability from childhood and associated risk factors

Matthew J. Hollocks^{1,2}  · Virginia Carter Leno³ · Susie Chandler¹ · Pippa White¹ · Isabel Yorke¹ · Tony Charma Andrew Pickles^{3,5} · Gillian Baird⁶ · Emily Simonoff^{1,2,5}

- 青少年期減少：
 - 分離焦慮症
 - 廣泛性焦慮症
 - 注意力不足過動症
 - 對立反抗症
- 青少年期增加：
 - 畏懼症
 - 社交畏懼症
 - 強迫症
 - 行為規範障礙症

DSM-5 diagnosis	Prevalence estimates age 13–17 years (95% CI) (<i>N</i> =277)	Estimate age 4–10 years (95% CI) Salazar et al. [20]
Any DSM-5 disorder	71.1% (59.7–82.6)	90.5% (84.2–96.7)
Any emotional disorder	62.3% (50.3–74.4)	80.0% (70.7–87.0)
Major depression	10.7% (2.5–18.8)	14.6% (6.0–23.2)
Any anxiety disorder	52.2% (39.4–65.1)	78.9% (70.7–87.0)
Separation anxiety disorder	8.2% (1.6–14.8)	18.6% (9.4–27.8)
Generalised anxiety disorder	31.9% (21.6–42.3)	66.5% (57.0–76.0)
Specific phobia	20.8% (10.6–30.9)	15.1% (6.2–24.0)
Social phobia	22.9% (12.2–33.8)	11.4% (1.7–21.0)
Agoraphobia	9.4% (2.2–16.6)	18.0% (9.2–26.7)
Panic disorder (note with frequency)	4.6% (0.0–11.3)	3.1% (0–7.5)
Obsessive–compulsive and related disorders	–	–
Obsessive compulsive disorder	28.6% (16.4–40.7)	–
Trichotillomania	6.7% (0.0–13.3)	–
Any ADHD	28.6% (17.3–39.9)	59.1% (47.3–70.9)
Combined type	4.5% (0.0–10.0)	–
Predominantly inattentive	19.5% (10.1–28.9)	–
Predominantly hyperactive	5.1% (0.0–9.7)	–
Any behavioural disorder ^a	14.9% (5.7–24.1)	–
Oppositional defiant disorder	14.9% (5.7–24.1)	28.7 (18.2 – 39.2)
Conduct disorder	6.7% (0.0–13.9)	2.0 (0.0–6.1)
Tourette’s disorder	4.2% (0.0–12.9)	–
Any vocal/motor tics	11.4% (4.0–18.8)	17.4% (8.1–26.7)
Encopresis	5.8% (0.0–11.2)	1.9% (0.4–4.3)
Enuresis	8.7% (2.2–15.4)	13.5% (5.5–21.5)

^a All participants with conduct disorder also met criteria for ODD

亞斯青少年常見挑戰：解方

PEERS

充足睡眠

定期紓壓

**PEERS+班
級經營**

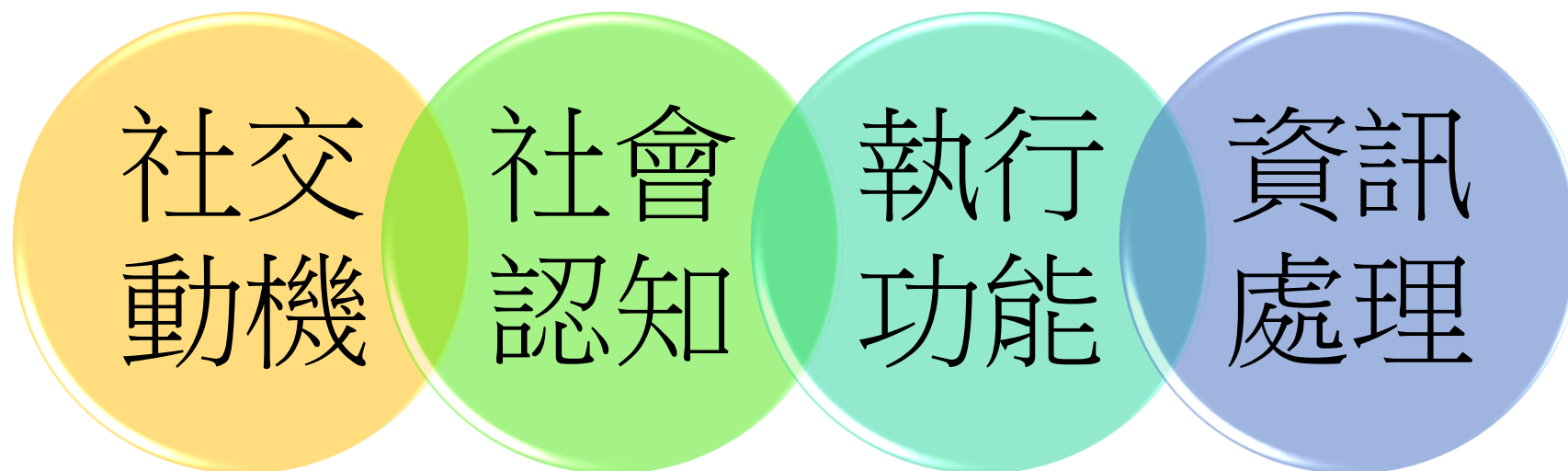
避免過度
負荷

治療共病
症

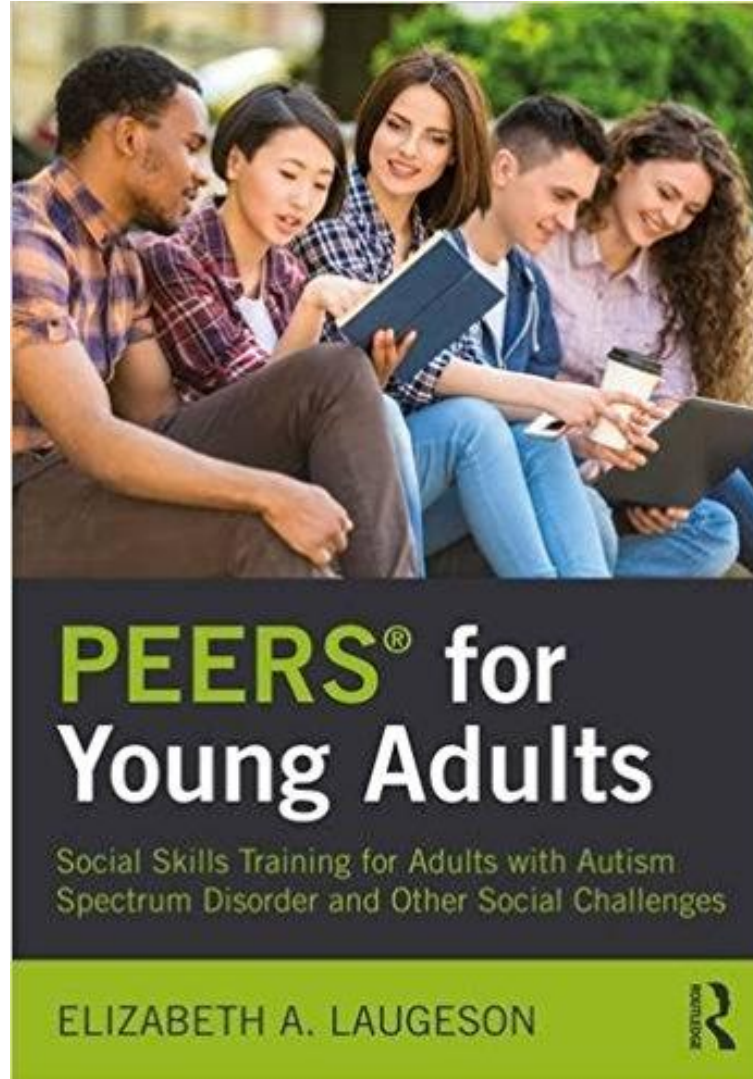
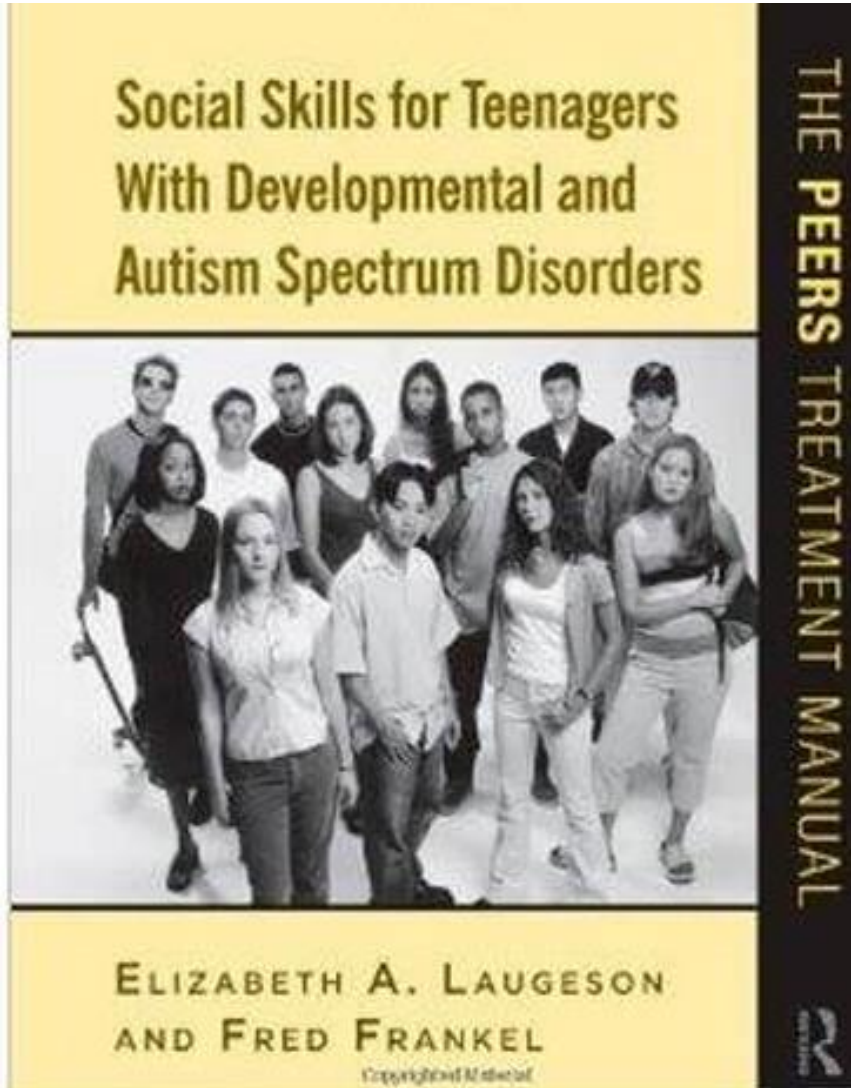
DSM-5 自閉症類群 社交問題

- 社交情緒相互性
 - 從用怪異的方式接近別人、無法維持一來一往的交談、較少分享興趣、情緒、情感到無法開啟或回應社交互動
- 非語言溝通障礙
 - 從口語與非口語溝通整合不良、異常的眼神接觸與肢體語言、無法理解或使用姿勢動作、到缺乏臉部表情與非語言溝通
 - 無法讀別人的表情、觀點轉換
- 人際關係的發展、維持、理解
 - 從無法配合情境調整行為、有困難進行想像式的遊戲、或交朋友、到對同儕全無興趣

自閉症社交障礙相關理論



The Program for the Education and Enrichment of Relational Skills (PEERS®)



Elizabeth Laugeson, Psy.D.

Associate Clinical Professor, UCLA
Founder and Director, UCLA PEERS Clinic
Training Director, Tarjan Center
Program Director, UCLA Autism Center for Excellence, Core D

PEERS®所帶來的社交功能改善

◆ 改善整體社交技巧

- 合作
- 自信
- 責任感

◆ 減少社交行為問題

- 自我控制
- 外顯行為問題

◆ 改善社交反應

- 社交溝通
- 社交覺察力
- 社交動機
- 社交認知
- 自閉症狀減輕

◆ 降低社交焦慮

◆ 增加同儕互動與聚會的頻率

◆ 降低孤獨感

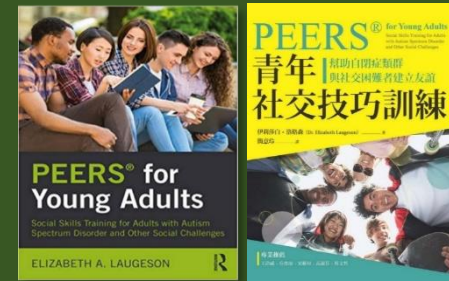
◆ 改善同理心

◆ 改善友誼品質

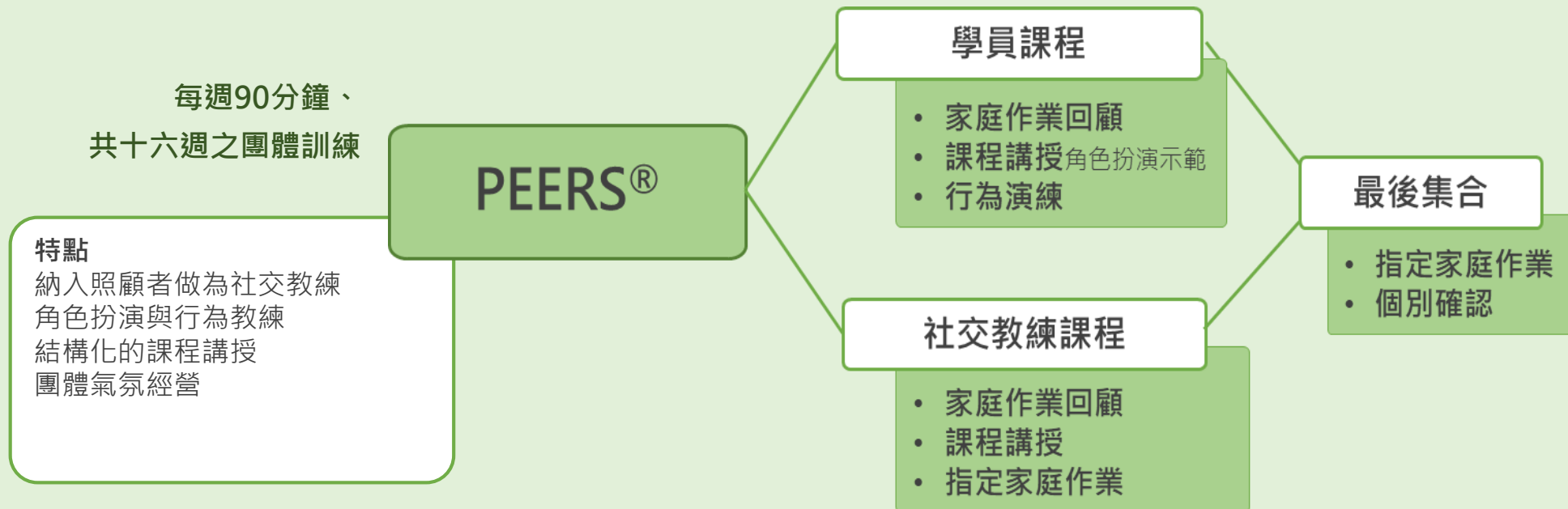
◆ 增進有關青少年或青年社交技巧的知識

台大醫院PEERS®社交技巧訓練模式

The NTUH PEERS® program



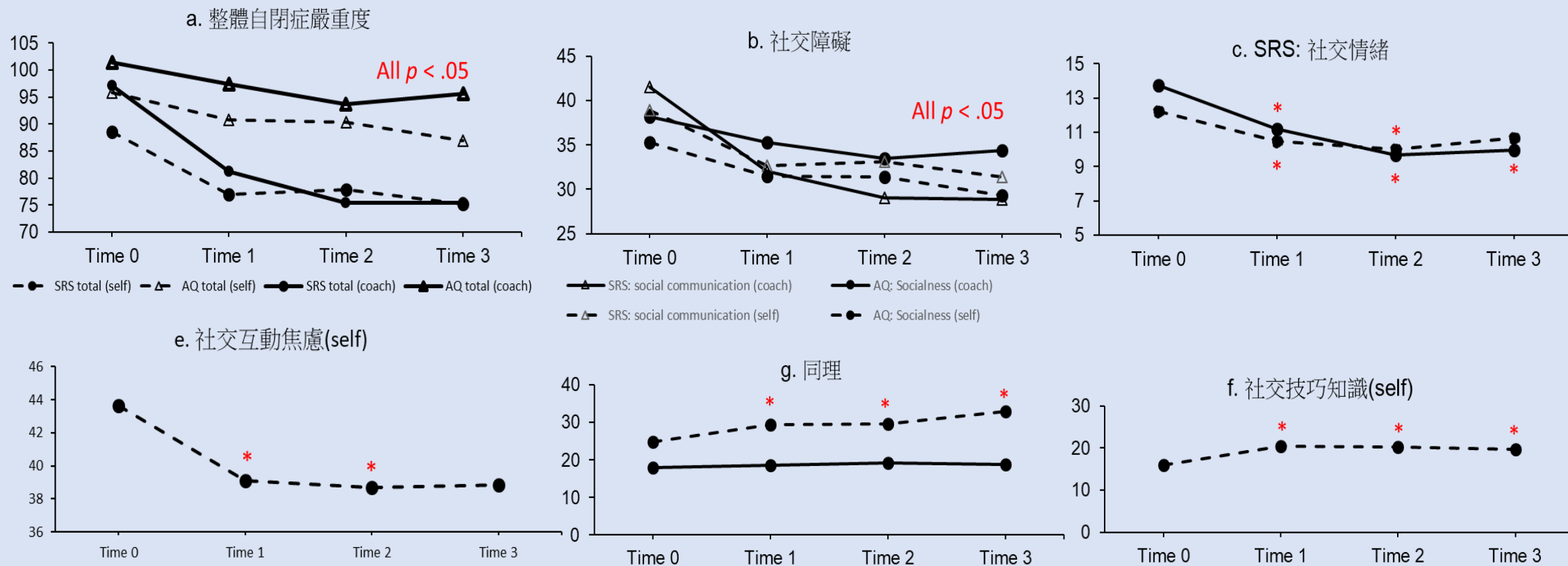
- 加州大學洛杉磯分校Elizabeth Laugeson等人所發展
- 以高功能自閉症類群青年為對象，將複雜的社交行為拆解成簡單的步驟與原則，幫助自閉症類群青年學習與同儕建立友誼、維持友誼、處理衝突與霸凌、建立親密關係。
- 目前成人自閉症類群的治療模式中，擁有最多實證研究支持，能有效改善社交技巧的訓練模式。



台大醫院PEERS[®]社交技巧訓練模式

The NTUH PEERS[®] program

中文版成人PEERS[®]驗證結果



學員：有效改善社交障礙、增強社交動機、溝通行為進步、減輕負向情緒。
社交教練：更了解自閉症者的困難、關係改善、運用方法有效協助自閉症者。

Focus group：教練改變

學員觀察：

1. 較了解學員狀況
2. 較尊重學員
3. 較知道互動技巧
4. 知道我應該改善哪些地方
5. 知道怎麼講比較好
6. 教練情緒變穩定
7. 比較容易溝通
8. 彼此有共通的話題
9. 部分學員認為教練沒有很大改變

教練自陳：

1. 有教材可教很好。知道怎麼教。
2. 感覺自己不孤單
3. 看孩子的觀點不一樣。
4. 知道怎麼跟孩子相處
5. 聆聽、等候
6. 鼓勵、讚美
7. 和孩子有共同的語言
8. 自己也學到社交技巧

Focus group：學員改變

學員自陳：

1. 知道規則，比較不會緊張
2. 比較主動
3. 比較不會執著
4. 開了眼界
5. 比較會注意別人的反應或觀察
6. 思考上的改變，增加自我覺察
7. 較少負面想法
8. 比較有進步的是交談
9. 沒有改變的面向
 - “應該是肢體語言還是有點僵硬”
 - “現在可以開話題但是、但是怎麼維持話題還是我的重點。”
 - 沒改變的部分就是像、我怕那個噪音啊
10. 最難學的部分是處理嘲笑

教練觀察：

1. 社交動機增加：
 - 社交上變得主動，在團體中比較積極與人互動。害怕人，但是現在比較安心
2. 主動表達關心：
 - 會注意朋友有沒有跟上，以前只顧自己
3. 知道可以怎麼依步驟做，練習後信心上升
4. 比較願意溝通：
 - 把教材搬出來，比較願意聽。較願意溝通與改變”你看同學都怎麼樣”
5. 情緒改善：
 - 了解朋友是一種選擇，減少負面情緒，可泰然處之，改邀其他人
 - “欸我覺得他現在願意講出心裡的話，就是、不好的改變他願意講出來”
6. 運用技巧
7. 額外收穫：
 - 願意去補習。變得積極參加其他團體，如教會
 - 學習勇敢

PEERS社交技巧訓練特點

- ◆結構化的治療手冊
- ◆納入社交教練
- ◆採用蘇格拉底式問答
- ◆採用大量角色扮演
- ◆觀點轉換提問
- ◆行為教練
- ◆大量的語言範本

- ◆規則與步驟
 - 實證研究支持
 - 生態效度驗證

課程二：交換資訊與維持交談的規則

- ◆不要重複
- ◆聆聽你的朋友說話
- ◆提出開放式問題
- ◆不要自誇
- ◆不要好辯
- ◆不要糾正別人*
- ◆不要挖苦別人*
- ◆控制適當音量*
- ◆維持適當的身體界線*
- ◆維持適當的眼神接觸*

課程六：加入一群人交談的步驟

1. 聆聽對話
2. 維持一個距離觀察
3. 使用手邊的物品
4. 確認主題
5. 找出共同興趣
6. 走近他們
7. 等候暫停
8. 提起主題
9. 評估他們和我說話的興趣
10. 介紹自己

- 他們有跟我說話嗎？
 - 他們有看著我嗎？
 - 他們有面對著我嗎？
- (他們有打開談話圈嗎？或是緊閉談話圈？)

課程七：退出交談的步驟

從未被接納

1. 保持冷靜
2. 看向別處
3. 轉向別處
4. 走開

一開始被接納，之後被排除

1. 保持冷靜
2. 看向別處
3. 等候短暫的暫停
4. 為離開給一個簡短的說法
5. 走開

完全被接納

1. 等候暫停
2. 為離開給一個具體的說法
3. 說下次見
4. 說再見
5. 走開

社交訓練的觀點轉換提問

- ◆你覺得那個人感覺怎麼樣？
- ◆他們會怎麼看你？
- ◆他們會想再跟你聊天嗎？

- ◆評估對方和我說話的興趣
 - 他們在跟我說話嗎？
 - 他們是否看著我？
 - 他們面對著我嗎（或是給我軟釘子碰）？

課程主題 (PEERS青年版)

課程一：交換資訊與開啟交談

課程二：交換資訊與維持交談

課程三：找朋友來源

課程四：電子通訊

課程九：約會禮儀：讓某人知道你喜歡他

課程十：約會禮儀：向某人提出約會邀請

課程十一：約會禮儀：前往約會

課程十二：約會禮儀：約會該做與不該做的事

課程五：善用幽默

課程六：加入一群人交談

課程七：退出交談

課程八：朋友聚會

課程十三：處理意見相左

課程十四：處理直接霸凌

課程十五：處理間接霸凌

課程十六：向前邁進與畢業

課程主題 (PEERS青少年版)

課程一：交換資訊與開啟交談

課程二：交換資訊與維持交談

課程三：找朋友來源

課程四：電子通訊

課程九：展現好風度

課程十：處理意見相左

課程十一：處理直接霸凌

課程十二：處理間接霸凌

課程五：善用幽默

課程六：加入一群人交談

課程七：退出交談

課程八：朋友聚會

課程十三：改變負面評價

課程十四：向前邁進與畢業